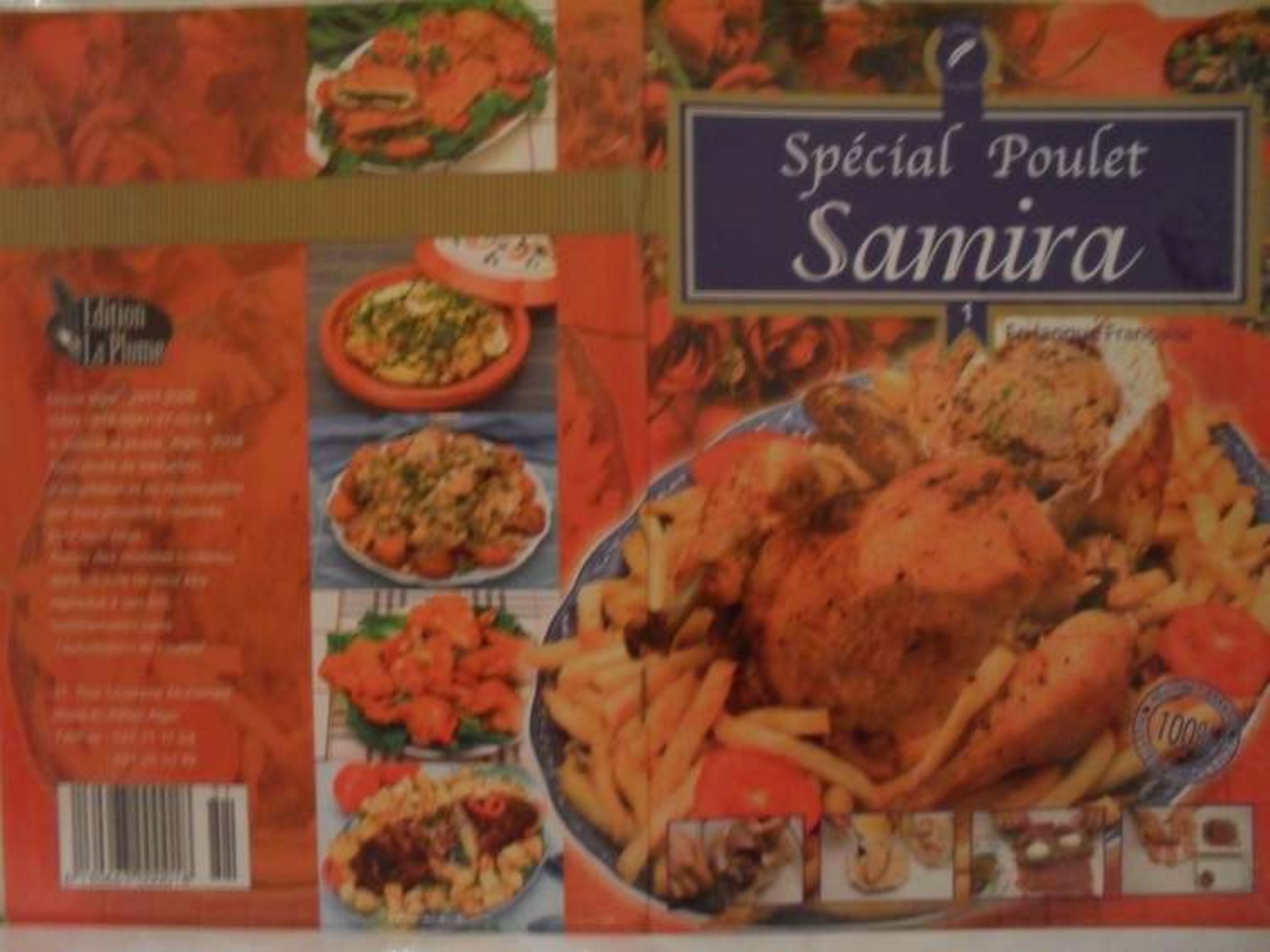

Spécial Poulet
Samira
1
Edition
La Plume
100%

Sommaire



Sommaire

Poulet farci

- 1 poulet
- 200 gr d'abats de poulet
- 1 petite tasse de riz bouilli
- 1 oignon râpé
- 1 poignée de petits pois cuits à la vapeur
- 5 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de Hérissa
- Persil
- Thym
- Poivre noir
- Cumin
- Sel

1- Flamber et laver le poulet. Nettoyer les abats, lavez-les, égouttez-les et coupez-les en petits dés.

2- D'autre part et dans un saladier, mélanger les abats, les petits pois, l'oignon, le persil finement haché, le riz, le cumin, le poivre noir, le sel et la moitié de la quantité de Hérissa, mélanger le tout puis remplir le poulet et coudre.

3- Mettez-le dans un plat allant au four, badigeonner de Hérissa, sel et poivre noir, saupoudrer de thym puis arroser avec l'huile et enfourner.

4- Servir accompagné de pommes de terre frites.















Cake au poulet

- 1 blanc de poulet
- 100 gr de dinde hachée
- 1 oignon râpé
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 4 œufs
- 4 C. à soupe d'huile
- Un morceau de pain rassis
- 1 petite boite de champignons
- Fromage râpé
- Poivre noir
- Sel

1- Laver et épépiner le poivron rouge et vert, coupez-les en petits dés.
2- Dans une marmite, faire revenir le poulet, la moitié de l'oignon, le sel, le poivre noir et un peu d'huile, ajouter un peu d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale.
3- Dans une poêle, faire revenir l'oignon restant,le poivron rouge et vert, le sel, le poivre noir et l'huile. Ajouter les champignons coupés.
4- Après cuisson du poulet, émiettez-le, ajouter la dinde hachée faire revenir le tout jusqu'à évaporation totale du liquide.
5- Tremper le morceau de pain rassis dans un peu d'eau et de lait, essorez-le, mettez-le dans un saladier, ajouter les œufs, le fromage et le mélange de poulet et de poivron.
6- Dans un moule à cake huilé, verser la préparation puis enfourner à four préchauffé pendant 15 mn.




1


2


3


4


5


6


7

Escalopes de dinde aux épinards

- **6 escalopes de dinde**
- **1 bouquet d'épinards**
- **1 oignon râpé**
- **2 C. à soupe d'huile**
- **1 œuf**
- **Chapelure**
- **Huile pour friture**
- **Poivre noir, Sel**

1- Couper les épinards, les faire bouillir (ou cuire à la vapeur) puis essorez-les.

2- Dans une poêle, mettre l'oignon, l'huile, le poivre noir et le sel, bien faire revenir le tout, ajouter les épinards et laisser cuire jusqu'à évaporation totale du liquide.

3- Laver les escalopes, saler et poivrer.

4- Sur un plan de travail, étaler une escalope, mettre une couche d'épinards et couvrir avec une autre escalope.

5- Tremper dans l'œuf battu, enrober de chapelure puis faire frire dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.

6- Servir accompagné de pomme de terre frite, sautée ou une salade.




1


2


3


4


5


6


7


8

Poulet marocain

- 1 poulet
- 1 oignon râpé
- 5 gousses d'ail
- 5 C. à soupe d'huile
- 200 gr d'olives dénoyautées
- Coriandre finement haché
- Citron en conserve
- Poivre noir
- Safran, Sel



1- Nettoyer, laver et couper le poulet en morceaux.



2- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, l'ail écrasé, le sel, le poivre noir, le safran, l'huile et la coriandre, bien faire revenir le tout puis ajouter ½ verre d'eau et laisser cuire.

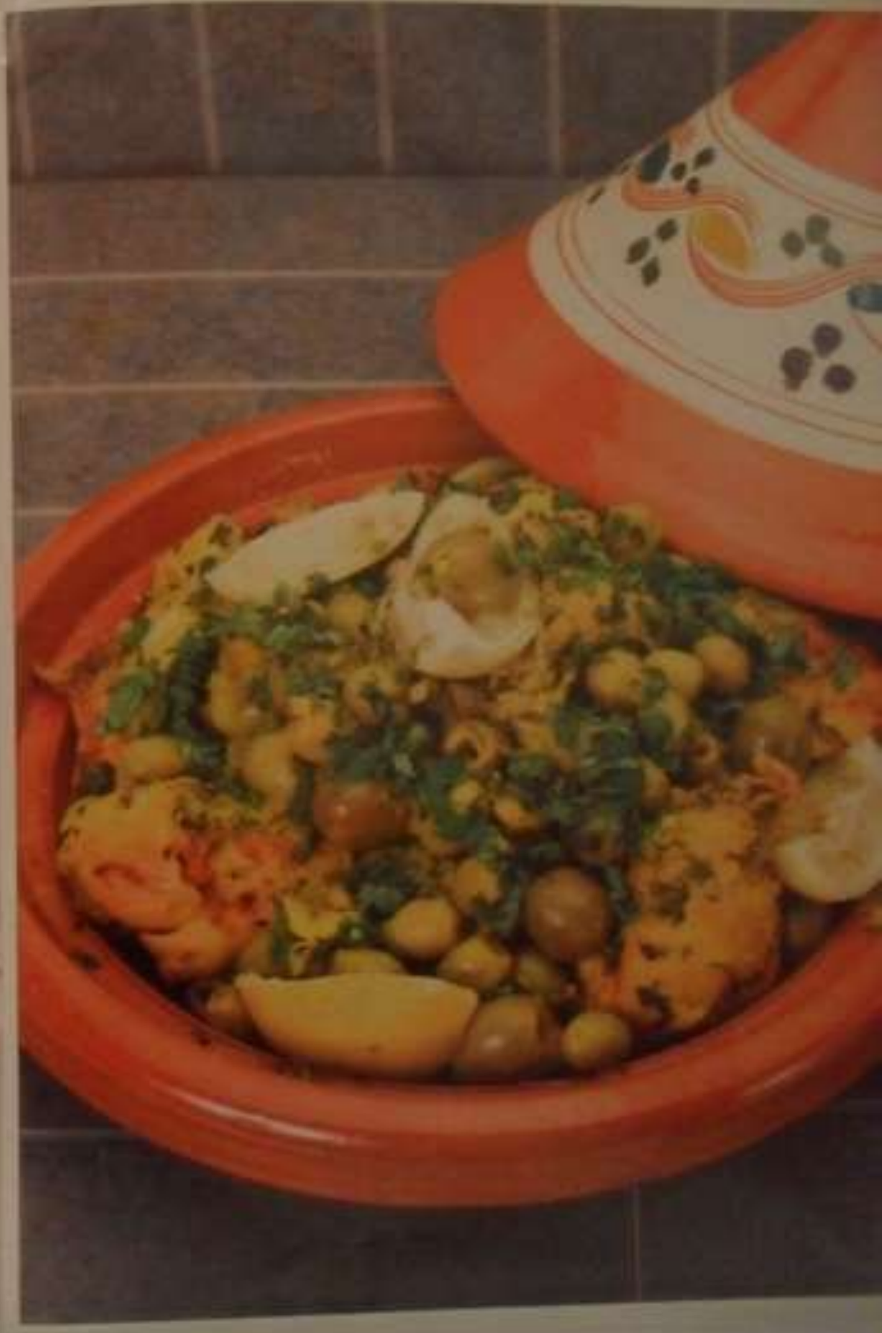
3- Après cuisson, relever le poulet puis mettez-le dans un plat et remettre au four jusqu'à ce qu'il prenne couleur.



4- Entre-temps, faire bouillir les olives deux ou trois fois pour les dessaler.

5- Ajouter un verre d'eau, le citron et les olives bouillis, laisser cuire pendant 3 mn.

6- Dans un Tadjine marocain, mettre le poulet et les olives, arroser avec la sauce et saupoudrer de coriandre.



Cuisses de poulet panné

- 3 cuisses de poulet
- 1 oignon
- 6 C. à soupe d'huile
- 1 sachet de safran
- Poivre noir
- Sel
- 1 verre de chapelure
- 1 œuf
- Huile pour friture

1- Flamber et laver les cuisses de poulet.
2- Dans une marmite, mettre les cuisses, l'oignon, l'huile, le sel, le poivre noir et le safran, bien faire revenir puis ajouter ½ verre d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale du liquide.
3- Retirer les cuisses de poulet, trempez-les dans l'œuf battu, enrober de chapelure puis les faire frire dans l'huile chaude.
4- Servir accompagné de salade ou légumes cuits à la vapeur.



















Poulet rôti

- ***1 poulet de 2 kg***
- ***2 pommes de terre***
- ***2 carottes***
- ***1 verre de petits pois***
- ***1 tête d'ail écrasé***
- ***Un peu de moutarde***
- ***Herissa***
- ***Huile***
- ***Poivre noir***
- ***Cumin***
- ***Sel***

1- Flamber le poulet, lavez-le avec de l'eau salée puis égouttez-le.
2- Dans un plat huilé allant au four, mettre le poulet, badigeonner d'huile, sel, Herissa, poivre noir, cumin, ail et moutarde, puis enfourner.
3- Entre-temps, éplucher les légumes, coupez-les en petits dés, saler puis faire cuire à la vapeur.
4- Après cuisson du poulet, retirez-le puis mettre les légumes dans le même plat, laisser mijoter dans le four de 5 à 10 mn.


1


2


3


4




5


6

Poulet basquaise

- **1 poulet de 1,5 kg**
- **3 gros oignons**
- **3 tomates mûres râpées**
- **3 poivrons verts**
- **4 C. à soupe d'huile**
- **Poivre noir**
- **Sel**
- **250 gr de riz**

1- Flamber et laver le poulet, coupez-le en morceaux.

2- Couper les oignons en fines lamelles et le poivron en rondelles.

3- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, l'huile, le sel et le poivre noir. Couvrir et laisser sur le feu pendant 5 mn.

4- Ajouter le poivron, laisser cuire pendant 5 mn encore puis ajouter la tomate râpée. Couvrir et laisser cuire sur feu doux sans ajouter de l'eau jusqu'à évaporation totale.

5- Servir accompagné de riz bouilli et huilé.


1


2


3


4




5


6

Brochettes de dinde

- 4 Escalopes de dinde	- ½ C. à café de poivre noir
- 4 gousses d'ail écrasé	- Persil finement haché
- 1 C. à café de poivre rouge	- 1 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de cumin	- Jus ½ citron
	- 1 C. à soupe de moutarde

1- Couper les escalopes de dinde en longueur pour obtenir des bandes.
2- Préparer la Dersa en mélangeant l'ail, le persil, l'huile, la moutarde, le jus de citron, le sel et les épices.
3- Badigeonner les bandes de dinde de Dersa puis placez-les dans des baguettes.
4- Grillez-les à la braise des deux côtés.
5- Servir chaudes.


1


2


3


4



Cuisse de dinde farcie

- 1 cuisse de dinde désossée
- 300 gr de dinde hachée
- Un morceau de pain rassis
- 1 bouquet de persil
- 1 oignon haché
- 1 œuf
- 2 œufs durs
- 5 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe d'ail écrasé
- Poivre noir
- Cumin
- Sel

1- Dans un récipient, mettre la dinde hachée, le pain trempé dans l'eau et le lait puis essoré, le persil finement haché, l'oignon, l'œuf, le sel, le poivre noir et le cumin, mélanger le tout puis façonner un boudin.

2- Sur un plan de travail, étaler la cuisse de dinde, mettre le boudin de farce, les œufs durs, rouler puis coudre.

3- Badigeonner d'ail et de cumin arroser avec un filet d'huile, mettre dans un plateau allant au four, couvrir avec du papier aluminium puis enfourner.

4- Dès que la cuisse prenne couleur, enlever le papier aluminium puis continuer la cuisson.

5- Servir accompagné de pomme de terre coupée en dés et frites ou de salade.



1









5



6

Cake à la dinde

- 600 gr de dinde hachée
- 6 œufs
- 1 bouquet de persil
- 1 gros oignon
- ½ verre de chapelure
- 2 C. à soupe d'huile
- Olives dénoyautées
- Cannelle
- Cumin
- Poivre noir
- Sel


1


2


3

1- Faire bouillir les olives deux ou trois fois pour les dessaler.

2- Dans un récipient, mélanger la dinde hachée, les œufs, le persil finement haché, l'oignon râpé, la chapelure, l'huile, les olives coupées en rondelles, la cannelle, le cumin, le poivre noir et le sel, bien remuer le tout.

3- Dans un moule légèrement huilé, verser la préparation puis enfourner jusqu'à ce que le cake ait une couleur dorée.



Ails de poulet panné

- 6 ails de poulet	- Ras El Hanout
- 1 C. à soupe d'ail écrasé	- Carvi
	- Sel
- 2 œufs	- Chapelure
- Hérisoa(facultatif)	- Huile pour friture
- Poivre rouge	

1- Flamber les ails de poulet, lavez-les avec de l'eau salée puis égouttez-les.
2- Dans un récipient, mélanger les œufs, le carvi, l'Herssia, le poivre rouge, Ras El Hanout, l'ail écrasé et le sel.
3- Tremper les ails de poulet dans le mélange préalablement préparé, enrober de chapelure puis faire frire dans l'huile chaude.
4- Vous pouvez accompagner ce plat avec des pommes de terre frites, sautées ou des haricots sautés.


1


2


3


4



Spirales de dinde à la viande hachée

- 500 gr d'escalopes de dinde fines
- 500 gr de viande hachée
- 1 bouquet de persil finement haché
- 1 oignon râpé
- 1 verre de champignons finement coupés
- Olives vertes dénoyautées
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de cumin
- 1 C. à soupe de moutarde
- Crème fraîche
- Beurre
- Sel

1- Dans une terrine, mélanger la viande hachée, le persil, l'oignon, les champignons, le cumin, le poivre noir et le sel.

2- Saupoudrer les escalopes de dinde de sel et poivre noir.

3- Mettre la farce à l'extrémité de la bande et rouler sur elle-même.

4- Mettre les spirales dans un plat beurré.

5- Préparer la sauce : mélanger la moutarde, la crème fraîche, le sel et le poivre noir.

6- Verser le mélange de la sauce sur les spirales puis enfourner à four moyen pendant 30 mn.

7- Décorer avec une olive verte fixée dans un cure-dents.





Poulet à la braise

- 1 poulet
- 2 oignons râpés
- 1 bouquet de persil finement haché
- 1 petite bouteille de vinaigre
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de cumin
- Sel



1- Nettoyer et flamber le poulet, lavez-le dans de l'eau salée, égouttez-le et faire des incisions.

2- Dans un grand récipient, mettre l'oignon, le persil, le sel, le poivre noir, le cumin et le poulet coupé, verser dessus le vinaigre jusqu'à couvrir le tout.
Laissez-le pendant 4 heures.



3- Faire griller sur la braise.

4- Servir accompagné de salade ou pommes de terre frites.





Les lazagnes à la dinde hachée

- Feuilles de lazagnes
- 300 gr de dinde hachée
- 1 oignon râpé
- 4 tomates râpées
- 3 C. à soupe de concentré de tomate
- 3 C. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail râpées
- Thym, laurier
- Poivre noir, sel
- 1 boite de crème fraiche (20 cl)
- Gruyère râpé

1- Faire revenir l'oignon, l'ail, l'huile, le thym et le laurier, ajouter la tomate râpée et le concentré de tomate, le poivre noir et le sel.

2- Verser un verre d'eau et laisser mijoter un peu, puis ajouter la dinde hachée et laisser cuire.

3- Ajouter 2 verres d'eau et laisser bouillir pendant 10 mn.

4- Dans un plat carré allant au four, mettre une couche de sauce tomate, disposer les feuilles de lazagnes, mettre une autre couche de sauce, dessus une couche de crème fraîche, saupoudrer le gruyère râpé puis mettre une autre couche de lazagnes et ainsi de suite jusqu'à superposer trois couches.

5- Couvrir avec la sauce puis enfourner pendant 15 à 20 mn.




1


2


3


4


5







Escalopes de dinde aux champignons

- 3 escalopes de dinde
- 1 petite boite de crème fraiche
- 1 boite de champignons
- 1 C. à soupe de moutarde
- 50 gr de beurre
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Sel
- 2 pommes de terre
- 2 carottes

1- Poivrer et saler les escalopes de dinde, puis faire frire dans l'huile et égouttez-les.

2- Dans la même poêle sans l'huile, mettre le beurre, la crème fraiche, les champignons et la moutarde, mélanger le tout, laisser sur feu doux pendant 5 mn en remuant.

3- Dans le plat de servir, mettre les escalopes frits puis verser dessus le mélange préalablement préparé.

4- Servir accompagné de pommes de terre et carottes cuites à la vapeur puis sautées dans un peu de beurre, saler et poivrer, saupoudrer d'herbes de province.


1


2


3


4



Poulet au citron

- 1 poulet
- 1 tête d'ail écrasé
- 1 verre de jus de citron
- 1 verre de chapelure
- Thym
- Laurier
- 2 œufs
- Poivre noir
- Sel
- Huile pour friture

1- Flamber et laver le poulet, coupez-le en morceaux.

2- Dans un récipient, mettre les morceaux du poulet, l'ail, le thym, le laurier, le sel et le poivre noir, verser le jus de citron et laisser mariner pendant au moins 3 heures.

3- Retirer le poulet, trempez-le dans les œufs battus, enrober de chapelure.

4- Dans une poêle et sur feu doux, faire chauffer l'huile puis faire frire les morceaux du poulet des deux côtés jusqu'à ce qu'ils aient une couleur dorée.



1



2



3





4



5

les cailles farcies

- 6 cailles
- 2 gros oignons
- 100 gr de raisins secs
- 4 C. à soupe d'huile
- 300 gr de riz
- beurre
- Poivre noir
- Un peu de cannelle
- Sel

1- Nettoyer et laver les cailles. Tremper les raisins secs dans l'eau chaude pendant 10 mn.

2- Dans un récipient, mettre l'oignon râpé, les raisins secs égouttés, le sel et le poivre noir, bien mélanger. Remplir les cailles, fermez-les bien à l'aide d'un fil.

3- Dans une marmite, mettre l'autre oignon coupé en lamelles, l'huile, le sel, le poivre noir et la cannelle, bien faire revenir le tout jusqu'à ce que l'oignon ait une couleur dorée.

4- Mettre les cailles farcies, couvrir la marmite et laisser cuire à petit feu jusqu'à évaporation totale du liquide.

5- D'autre part, faire bouillir le riz, égouttez-le et beurrez-le.

6- Servir les cailles accompagnées de riz.

Remarque: vous devez couvrir la marmite pour faire cuire les cailles.






3






5

Escalopes de dinde panné

- 500 gr d'escalopes de dinde - 100 gr de chapelure - 2 œufs - 4 C. à soupe d'huile - 50 gr de beurre - Poivre noir - Sel	Pour les haricots : - 500 gr d'haricots verts cuits à la vapeur - 1 C. à soupe d'huile - 1 noix de beurre - 2 gousses d'ail - Persil - Poivre noir, Sel

1- Laver les escalopes, égouttez-les, saler et poivrer.

2- Dans une poêle, faire chauffer l'huile et le beurre.

3- Tremper les escalopes dans les œufs battus, enrober de chapelure puis faire frire dans le beurre et l'huile jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.

4- Dans une poêle, mettre les haricots cuits à la vapeur, l'huile, le beurre, le sel, le poivre noir, l'ail coupé en rondelles et le persil, bien faire revenir le tout.

5- Servir les escalopes accompagnées d'haricots verts sautés.





1



2



3



4



5



6

Les crêpes au poulet

Les crêpes :	*- 3 C. à soupe d'huile*
- 3 œufs	*- 1 bouquet d'épinards*
- ½ litre de lait	*- 1 petite boite de champignons*
- ½ verre d'huile	*- Gruyère râpé*
- ½ paquet de levure chimique	*- Poivre noir, sel*
- 400 gr de farine	*La sauce béchamel: voir page 63*
La farce:	
- 1 blanc de poulet	
- 1 oignon râpé	

1- Préparer les crêpes : dans un récipient et à l'aide d'un batteur électrique, mélanger les œufs, le lait et l'huile, ajouter la farine et la levure. Couvrir et laisser reposer pendant une heure.

2- Dans une poêle huilée, verser une louche de pâte de crêpes, faire cuire des deux côtés.

3- Préparer la farce : dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile, faire revenir puis ajouter l'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale d'eau.

4- D'autre part, faire bouillir les épinards, essorez-les et laissez-les à part.

5- Après cuisson du poulet, émiettez-le, remettre dans la marmite, ajouter les épinards. Mettre sur feu doux en remuant.

6- Préparer la sauce béchamel : voir page 63

7- Ajouter au poulet, la sauce béchamel, les champignons et le gruyère, mélanger le tout.

8- Remplir les crêpes, disposez-les dans un plat allant au four, arroser avec un peu de sauce béchamel, saupoudrer de gruyère râpé.

9- Faire gratiner le dessus au four puis servir.





1



2



3



4



5



6



7



8



9

Bourek au poulet

- 1 blanc de poulet	***La sauce béchamel:***
- 1 oignon	*- 1 litre de lait*
- 1 C. à soupe de smen	*- 80 gr de farine*
- 2 C. à soupe d'huile	*- 80 gr de beurre*
- Poivre noir	*- 1 C. à café de noix de muscade*
- Cannelle	*- 50 gr de fromage râpé*
- Sel	*- Poivre noir, sel*
- 1 paquet de Dioul	*voir page 63*
- Huile pour friture	

1- Mettre l'oignon, le poulet, le smen, l'huile, le poivre noir, la cannelle et le sel, faire revenir le tout.

2- Ajouter un verre d'eau et laisser cuire jusqu'à évaporation totale d'eau.

3- Après cuisson du poulet, émiettez-le puis remettez-le dans la marmite.

4- Préparer la sauce béchamel : dans une casserole, faire bouillir le lait. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en remuant. Verser dessus le lait chaud sans cesser de remuer. Ajouter le fromage, le sel, le poivre noir et la noix de muscade, continuer à remuer jusqu'à obtention d'une sauce épaisse (voir page 63).

5- Mélanger la sauce béchamel et le poulet.

6- Remplir les feuilles de Dioul avec ce mélange et faire frire dans l'huile chaude des deux côtés.













Les vol-au-vent au poulet

- 6 vol-au-vent
- 1 blanc de poulet
- 500 gr de carottes
- 100 gr d'olives dénoyautées
- 1 gros oignon râpé
- 3 C. à soupe d'huile
- 1 C. à café de farine
- Poivre noir
- Sel

1- Dans une marmite, mettre le poulet coupé en dés, l'oignon, le sel, le poivre noir et l'huile, faire revenir le tout.

2- Ajouter un verre d'eau et les carottes coupées en petits dés, laisser cuire le tout pendant 30 mn.

3- Ajouter la farine diluée dans un peu d'eau en remuant, laisser bouillir pendant 1 mn puis éteindre le feu.

4- Faire bouillir les olives deux ou trois fois pour les dessaler, puis égouttez-les. Ajoutez-les à la sauce.

5- Dans le plat de servir, mettre les vol-au-vent, arroser de sauce avec le poulet, les carottes et les olives.



1



2



3



4





5



Tadjine El Djben

- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 5 œufs
- 1 verre de lait
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 verre de chapelure
- ½ paquet de levure chimique
- 200 gr de fromage blanc
- 1 verre de fromage râpé
- ½ C. à café de poivre noir
- ½ C. à café de cannelle, sel
- 100 gr de beurre (pour beurrer les ramequins)

1- Dans une marmite, faire revenir le blanc de poulet, l'oignon râpé, l'huile, le poivre noir, le sel et la cannelle. Ajouter ½ verre d'eau et laisser cuire le poulet jusqu'à ce que la peau se détache.

2- Jeter la peau et les os, réserver un verre de jus de cuisson et émietter le poulet.

3- Dans un récipient, mélanger le jus de cuisson, le poulet émietté, les œufs, le lait, la chapelure, la levure et le fromage blanc coupé en petit dés. Bien mélanger le tout.

4- Beurrer les ramequins, remplir avec la préparation saupoudrer la surface de fromage râpé puis faire cuire à four moyen pendant 1 heure.

Remarque : ce plat peut être consommer froid.


1


2







Haricots blancs au poulet

- 1,5 kg de poulet
- 1 kg d'haricots blancs à écosser
- 1 gros oignon râpé
- 2 C. à soupe d'huile
- 1 noix de beurre
- Poivre noir
- Sel
- Persil
- Citron



1- Ecosser les haricots blancs, faites-les bouillir pendant 10 mn puis égouttez-les.

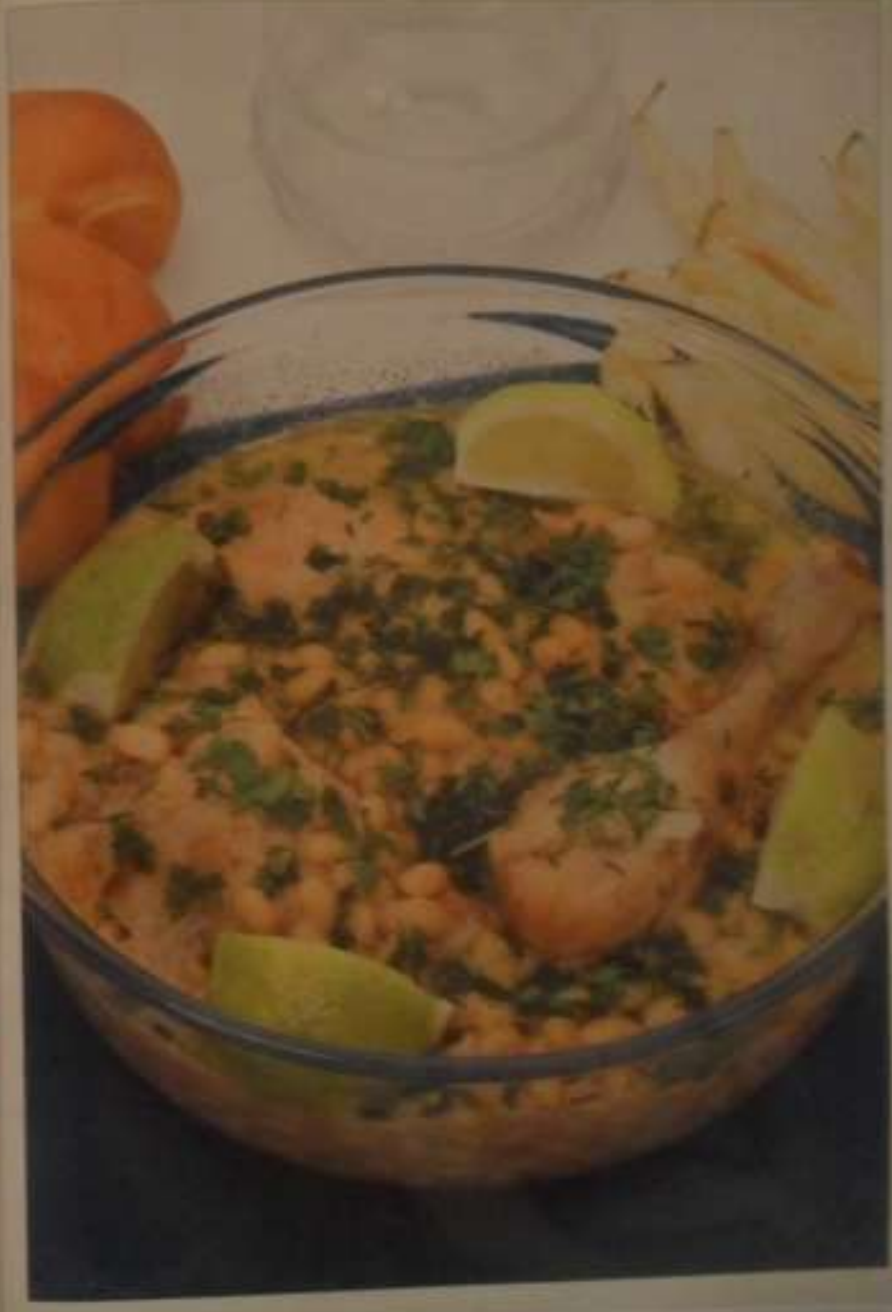
2- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, l'huile, le poivre noir, le beurre et le sel, bien revenir le tout.



3- Verser trois verres d'eau chaude puis ajouter les haricots blancs, laisser cuire le tout pendant 45 mn.

4- A la fin de la cuisson, ajouter le jus de citron puis saupoudrer de persil.





Poivrons farcis à la dinde

- 1 kg de poivrons	*La sauce tomate :*
- Huile pour friture	*voir page 64*
La farce :	- 1 kg de tomates mûres râpées
- 400 gr de dinde hachée	- 2 à 3 gousses d'ail coupé en rondelles
- 1 oignon râpé	- 2 C. à soupe d'huile
- 1 bouquet de persil	- Poivre noir, sel
- ½ verre de chapelure	- Thym
- 1 œuf, safran	- Laurier
- Poivre noir, sel	

1- Epépiner et laver les poivrons.

2- D'autre part, préparer la farce : mélanger la dinde hachée, l'oignon râpé, le persil haché, la chapelure, l'œuf, le poivre noir et le sel.

3- Remplir les poivrons avec la farce et faire frire dans l'huile chaude.

4- Après friture, laisser refroidir puis épluchez-les

5- Entre-temps, préparer la sauce tomate : voir page 64.

6- Disposer les poivrons farcis et frits puis verser dessus la sauce tomate et faire gratiner le dessus au four pendant 20 mn puis servir.





1



2









6

Metouem au poulet

- *1 blanc de poulet*
- *1 cuisse de poulet*
- *500 gr de viande hachée*
- *1 petit oignon râpé*
- *1 poignée de pois chiches trempés la veille*
- *1 noix de beurre*
- *1 bouquet de persil*
- *1 C. à café de concentré de tomate*
- *1 tête d'ail*
- *1 C. à soupe de smen*
- *1 jaune d'œuf*
- *Ras El Hanout*
- *Poivre rouge*
- *poivre noir*
- *Sel*

1- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon, le sel, le poivre noir et le smen, faire revenir le tout puis ajouter un peu d'eau et laisser cuire.
2- Préparer la Dersa ; dans un mortier, écraser l'ail, le sel, le poivre noir, le poivre rouge et Ras El Hanout.
3- Dans un récipient, mettre la viande hachée, le jaune d'œuf, le persil haché, le beurre et la moitié de la Dersa, bien mélanger puis façonner des boules.
4- A mi-cuisson du poulet, mettre les boules de viande hachée, ajouter un peu d'eau avec le concentré de tomate les pois chiches et la Dersa restante, laisser cuire jusqu'à épaississement de la sauce, saupouder de persil haché.













Sfiriya au poulet

- 1 poulet de 1,5 kg
- 2 oignons râpés
- 1 C. à soupe de smen
- 3 C. à soupe d'huile
- ½ verre de pois chiches trempés la veille
- Poivre noir
- Cannelle, sel

Les boulettes:

- 1 baguette de pain rassis
- 1 verre de lait
- 1 verre d'eau
- 3 œufs, Cannelle
- Fromage râpé
- Poivre noir, sel
- Huile pour friture

1- Flamber et laver le poulet, coupez-le en morceaux.
2- Mettre le poulet coupé, le sel, le poivre noir, l'huile, le smen, l'oignon et la cannelle, faire revenir le tout. Ajouter les pois chiches et l'eau jusqu'à couvrir le poulet.
3- Couvrir et laisser cuire le tout pendant 25 mn.
4- Entre-temps, préparer les boulettes : mouiller le pain rassis dans l'eau et le lait, essorez-le puis ajouter les œufs, la cannelle, le poivre noir et le fromage râpé.
5- Façonner des boules de la grosseur d'une noix puis faire frire jusqu'à ce qu'elles aient une couleur dorée.
6- Au moment de servir, mettre les boulettes, arroser avec la sauce et mettre les pois chiches et le poulet.


1


2


3


4




5


6

Chorba bayda au poulet

- ½ poulet
- 1 C. à soupe de smen
- ½ verre d'huile
- 2 gros oignons râpés
- 1 verre de pois chiches trempés la veille
- 1 verre de vermicelle
- 2 œufs
- Persil
- Jus d'un citron
- Poivre noir
- Cannelle, Sel

1- Flamber et laver le poulet, coupez-le en morceaux.

2- Dans une marmite, mettre l'oignon, l'huile, le smen, le poulet, le sel, le poivre noir et la cannelle, faire revenir le tout pendant 10 mn.

3- Ajouter trois verres d'eau chaude et les pois chiches. Verser encore 2 verres d'eau chaude et laisser cuire le tout pendant 30 mn.

4- Une fois le poulet cuit et à ébullition de la sauce, ajouter le vermicelle. Laisser cuire pendant 2 mn, éteindre le feu et laisser refroidir pendant 15 mn.

5- Dans un récipient, mélanger les œufs, le persil haché et le jus de citron. Verser ce mélange sur la chorba en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.



1



2



3



4



Recheta au poulet



- 1 kg de Recheta
- 1 poulet
- 3 gros oignons
- 4 C. à soupe d'huile
- 1 C. à soupe de smen
- 500 gr de courgettes
- 500 gr de navets
- 1 verre de pois chiches trempés la veille
- Poivre noir
- Cannelle, sel

1- Dans une marmite, mettre le poulet, l'oignon râpé, le sel, le poivre noir, la cannelle, le smen et l'huile, faire revenir le tout puis ajouter l'eau et les pois chiches. Laisser cuire pendant 10 mn puis ajouter les courgettes et les navets épluchés et coupés en longueur. Couvrir et laisser cuire.

2- D'autre part, cuire la Recheta à la vapeur, arrosez-la avec un peu d'eau et de sel, cuire une deuxième fois puis arroser avec un peu de sauce.

3- Dans le plat de servir, mettre la Recheta, arroser de sauce puis décorer avec les courgettes, les navets et le poulet.

Remarque : vous pouvez remplacer la Recheta par le couscous.


1


2


3


4


5


6



Escalopes de poulet aux oignons

- 500 gr d'escalopes de poulet
- 3 oignons
- 1 C. à soupe de moutarde
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de concentré de tomate
- ½ verre d'eau
- ½ verre de crème fraiche
- Poivre noir
- Sel

1- Couper les escalopes de poulet en petits morceaux, mettez-les dans une terrine, ajouter la moutarde, mélanger le tout et mettre au réfrigérateur pendant 30 mn.

2- D'autre part, couper l'oignon en lamelles, mettez-le dans une poêle, ajouter l'huile, le poivre noir et le sel, faire revenir le tout.

3- Lorsque l'oignon prenne une couleur dorée, ajouter le poulet et laisser cuire. Diluer la tomate dans l'eau et ajoutez-la au mélange.

4- En dernier, ajouter la crème fraîche. Laisser cuire le tout jusqu'à épaississement du mélange.















Chetitha Djedj

- 1 poulet
- 2 C. à soupe d'huile
- 2 C. à soupe de smen
- 1 poignée de pois chiches trempés la veille et précuits

La Dersa :

- 5 gousses d'ail
- 1 piment rouge sec (felfel gnaoua ou felfel Driss)
- 1 C. à café de poivre noir
- 1 C. à café de poivre rouge
- ½ C. à café de cumin
- Sel

1- Nettoyer bien le poulet et coupez-le en morceaux. Frottez-les bien avec du sel et laisser reposer pendant 10 mn. Rincez-les avec l'eau et égouttez-les.

2- Préparer la Dersa : dans un mortier, écraser le piment rouge, l'ail, le sel, le poivre rouge, le poivre noir et le cumin, diluer le tout dans un peu d'eau.

3- Dans une marmite, mettre les morceaux du poulet, la Dersa, l'huile et le smen, faire revenir le tout à petit feu.

4- Ajouter un verre d'eau et les pois chiches. Laisser cuire en surveillant le niveau d'eau jusqu'à ce que la sauce s'épaississe et la peau se détache du poulet.





2



3



Comment couper un poulet ?


1- Couper les cuisses du poulet.


2- Continuer l'opération


3- Coupez-les en deux


4- Vous obtenez ces deux morceaux


5- Couper les ails


6- Détacher le blanc du dos


7- Continuer l'opération.


8- Couper en largeur le blanc en deux


9- Couper la plus grande partie en deux.


10- Détacher le cou du dos du poulet


11- Couper le dos en deux.


12- Vous obtenez ces morceaux

Comment préparer le poulet émietté ?

- 1 blanc de poulet
- 1 oignon
- 1 C. à soupe de smen
- 2 C. à soupe d'huile
- Poivre noir
- Cannelle
- Sel


1- Faire revenir tous les ingrédients.


2- Verser un verre d'eau et laisser cuire.


3- Après cuisson, émietter le poulet.

Comment préparer une sauce béchamel ?

- 1 litre de lait
- 80 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 1 C. à café de noix de muscade
- 50 gr de fromage râpé
- Poivre noir
- Sel


1- Faire fondre le beurre, saler et poivrer.


2- Ajouter la farine en remuant.


3- Verser le lait chaud en remuant toujours.